

* 鯛の煮付け *

◆作り方◆

①鯛の切り身は皮に十字の切り目を入れる
ねぎは長さを半分に切って縦に切り込みを入れ、
芯を取り除いて千切りにする。水に10分ほど
さらして水気をきる。しょうがは薄切りにする。

②鍋に★を入れ中火で熱し、煮立ったら鯛の切り身
生姜を加えて落し蓋、さらに蓋をして弱火で10~15分煮る。

③蓋、落し蓋を取り煮汁が半分以下になるまで煮る。
ねぎをのせ完成◎

◆材料(2人分)◆

○真鯛の切り身…2切れ○生姜…1かけ○…ねぎ…1/2
★煮汁の調味料…○水…100cc○醤油…大さじ2○
みりん…大さじ2と1/2○酒…50cc○砂糖…大さじ2

ねぎ無しで生姜のみでも◎
ご飯がすすむ味です♪



院長のひとこと

花粉症の予防法は、花粉に曝露されることを最小限に抑えることが主な目標です。

- ① マスクの着用: 特に外出時には花粉の吸引を軽減。
- ② 室内の空気清浄機の利用: 花粉や他のアレルゲンを取り除く。特に寝室やリビングルームに効果的。
- ③ 窓の閉鎖: 花粉の飛散がピークの時期には、窓を閉めて花粉の侵入を防ぐ。
- ④ 外出時の注意: メガネや帽子をかぶることで目や髪に付着する花粉を軽減。
- ⑤ 洗浄と着替え: 外出後すぐに手や顔を洗い、外で着用した洋服を取り替え、身体や髪に付着した花粉を除去。
- ⑥ 花粉予測情報の確認: 天気予報などで花粉の飛散情報を確認してから行動することが重要。

※花粉症の症状が重度である場合や予防法が効果的でない場合は、ご相談ください。

スタッフのひとこと

年が明けてから暖かい日が続いていましたが段々と冬の寒い寒さになってきましたね◎

私は夏より冬の方が好きですが、休みの日はこの寒さで外に出れず猫とごろごろ、インドアに過ごす日が増えています。

この時期になるとアレルギー症状が出始めることもあり、家の掃除も欠かせない為、インドアですが、意外とあっという間に1日が終わってしまいます(´´)

アレルギー症状で受診される患者さんが増えています。皆さんも症状が出始める前にしっかり事前に対策をしていきましょう(^_^)

(編集 M.T)

はーと♡通信 3

くだまつ美里
ハートクリニック

第57号 2024年2月15日

<今月のトピックス>

・♣♣ 休診日変更のお知らせ ♣♣

・適正な部屋の湿度とは

・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

・* 鯛の煮付け *

・院長のひとこと/スタッフのひとこと



休診日の変更のお知らせ



1月、5月、8月、12月の第二木曜日は通常診療を行っておりましたが、2024年から終日休診に変更となります。

変更前

変更後

1月 5月 8月 12月

第二木曜日

通常診療(午前)

1月~12月

第二木曜日

終日休診

ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

※3月は都合により下記のとおり、第二木曜診療、第三木曜休診です。

3月の休診日 日曜日、21日(第3木曜日)、20日(春分の日)

適正な部屋の湿度とは

ジメジメとした夏の日、気付いたら部屋の湿度が70%を超える事があります。一方で、冬場はエアコンを使うと、湿度が40%を下回ることも。一体、部屋の湿度は何%がいいのか。気になるところです。

快適な部屋の湿度は **40~60%** とされています。

▼湿度が高すぎる部屋の危険▼

- ①熱中症を引き起こす
- ②カビ・ダニが繁殖する
- ③食中毒が起こる
- ④結露が生じる

▼湿度が低すぎる部屋の危険▼

- ①免疫力の低下・ウイルスの活性化
- ②肌荒れ・かゆみを引き起こす
- ③静電気の発生
- ④隠れ脱水を引き起こす

部屋の湿度を下げる方法【夏のジメジメ対策】

- ✓換気する・空気を循環させる
- ✓部屋干ししない
- ✓除湿機を使う・エアコンを除湿運転する

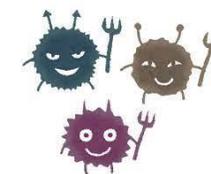
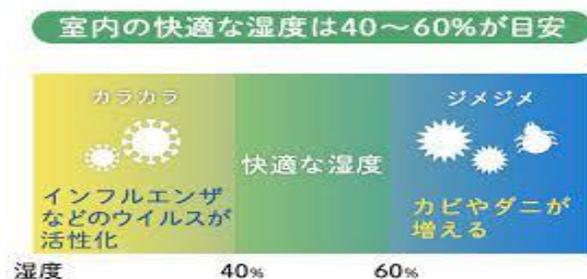
部屋の湿度を上げる方法【冬の乾燥対策】

- ✓加湿器を使う
- ✓部屋干しする
- ✓石油ストーブやガスファンヒーターを使う

◆子供やペットの適正な湿度は？◆

冬は **60%** が保育室内の目安とされています。赤ちゃんは体温の調節機能や免疫力が大人よりも劣る為、より細かなケアが欠かせません。

犬や猫などのペットを飼う場合も同様です。人よりも体温が高く、汗で体温調節を行えないので、温度・湿度をこまめに調節してあげる必要があります。湿度は **50~60%** の環境をキープしましょう☺



Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

●あなたの健康の秘訣教えてください●

Q 毎日欠かさずに行っていることはありますか？

A ウォーキング 40~50分(雨の日以外) 65歳から16年間続けている(^_^)

Q 好きな食べ物はありますか？

A 基本好き嫌いはないが、パンやうどんよりご飯が好き☺

Q スポーツは何かされていますか？

A ゴルフ(打ちっぱなしは毎日100球、コースは半年に1回)



継続は力なりですね☺
外出時は暖かくしてくださいね☺♪

K.Mさん
81歳